



# WELCHE MEDIEN NUTZT DU?

Suche Dir eine Farbe für jedes der Felder aus (z.B. Surfen in Gelb) und markiere damit auch die Übersicht auf dem Wochenplan.

## Spiele

Folgende Geräte: .....

Folgende Spiele: .....

## Kommunikation

- Social Media (Instagram, TikTok, Snapchat,...)
- Telefonieren
- Fotos/Videos machen, bearbeiten, teilen
- Chatten (WhatsApp etc.)
- Sonstiges (z.B. Healthtracker, Schrittzähler etc.):  
.....

## Surfen

- Online-Shopping
- Recherche, Googlen (z.B. für die Schule)
- YouTube (Musik, Doku, DIY, etc.)
- Fotos, Bildbearbeitung
- An welchem Gerät? .....

Sonstiges: .....

## Fernsehen/Streamen

- Netflix/Amazon Prime
- Youtube/Twitch
- DVD/Blue-ray
- Free TV
- Sky/DAZN

Sonstiges: .....

Trage hier Deine Farben ein:

- Surfen
- Fernsehen/Streamen
- Kommunikation
- Spiele

Name: .....

Trage mit den unterschiedlichen Farben die Aktivitäten ein, die Du zu der jeweiligen Uhrzeit gemacht hast.

## WOCHE 1

Uhrzeit	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	
Montag																									
Dienstag																									
Mittwoch																									
Donnerstag																									
Freitag																									
Samstag																									
Sonntag																									

## WOCHE 1

Uhrzeit	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	
Montag																									
Dienstag																									
Mittwoch																									
Donnerstag																									
Freitag																									
Samstag																									
Sonntag																									



Mehr Infos online